

Lasaa de Calabaza

Tiempo de preparación : 30 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora, 35 minutos

Sirve: 6 Porciones

Esta sabrosa receta está hecha con salsa de tomate levemente dulce y deliciosamente envuelta en capas de láminas de lasaña integral, calabaza (butternut squash), y espinaca, todo esto apuñado bajo una capa de queso mozzarella bajo en grasa.

Ingredientes

- 1/4 cucharadita** aceite de canola
- 3/4 taza** cebolla fresca, pelada y cortada en cuadros
- 2 cucharaditas** ajo fresco triturado
- 1 1/2 tazas** tomates cortados enlatados bajos en sodio
- 1/4 cucharadita** orégano seco
- 1/4 cucharadita** tomillo seco
- 1/4 cucharadita** albahaca seca
- 8** láminas de pasta para lasaña integral, no hervir, 3 1/2" x 7" láminas
- 1 1/4 tazas** espinacas frescas cortadas en juliana "tiras de cintas de zapato" 1/8"
- 22 rebanadas** calabaza (butternut squash) peladas, sin semillas, rebanadas a 1/4" (1 mediana)
- 3/4 taza** queso mozzarella bajo en grasa, bajo contenido de humedad, parcialmente descremado, rallado (3oz)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Caliente el aceite de canola en una olla mediana a fuego medio alto. Agregue las cebollas y el ajo. Cocínelos de 2 a 3 minutos hasta que se ablanden. Agregue los tomates, el orégano, tomillo y albahaca. Reduzca el fuego y cocínelo a fuego lento, descubierto por 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue 1/2 taza de agua. Mézclelo bien.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	175	
Grasa total	4 g	
Proteínas	8 g	
Carbohidrato	29 g	
Fibra dietética	5 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	83 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 onza
Lácteo	1/2 taza

3. Divida la salsa en 3 partes iguales (aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza cada uno) y déjela a un lado para el paso 6.
4. Coloque las láminas de pasta en un tazón lleno de agua caliente por 5 minutos. Retire las láminas cuando sea necesario para preparar la lasaña.
5. Rocíe el fondo y los lados de un molde antiadherente para hornear de 8"x8 con aceite antiadherente en aerosol.
6. Para preparar:
 - a. Coloque las 4 láminas de lasaña traslapadas cubriendo el fondo del molde
 - b. Cubra uniformemente con aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza de salsa de tomate
 - c. Unte la mitad de la espinaca (aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza) uniformemente sobre la salsa
 - d. Coloque 11 rebanadas de calabaza sobre la espinaca levemente traslapadas.
 - e. Repita los pasos de poner en capas a-d
 - f. Cubra con lo que quedo de salsa (aproximadamente $\frac{3}{4}$ taza)
 - g. Tape herméticamente con papel aluminio y hornee a 350 °F por 50 minutos o hasta que el calabacín ablande.
7. Retire la lasaña del horno y espolvoree el queso uniformemente sobre la lasaña.
8. Hornee la lasaña destapada por 5 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore levemente
9. Saque la lasaña del horno y déjela reposar por 15 minutos antes de servir.
10. Córtele en 6 pedazos iguales y sirva caliente.

Notas

Nuestra Historia

El equipo de la Escuela Primaria Liberty quería crear una sabrosa receta que los niños pudieran disfrutar. Empezaron el proceso del desarrollo de la receta enviando una encuesta a estudiantes de 4to y 5to grado. Con las respuestas de los estudiantes, elaboraron la Lasaña de Calabaza. El tentador plato destaca la calabaza (butternut squash), un vegetal de invierno de color anaranjado profundo con un sabor a nuez dulce similar al de la calabaza tradicional, que seguro los niños disfrutarán. Después de probar la receta de Lasaña de Calabaza, muchos estudiantes regresaron a repetirse otra porción. Fue entonces cuando el equipo se dio cuenta que la receta era un éxito. Dele a sus niños emoción

sirviéndoles este plato que les hará agua la boca a la hora de la comida.

Escuela primaria Liberty

Powell, Ohio

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Jackie Billman

Chef: Jeff Lindemeyer (Chef Ejecutivo restaurants
Cameron Mitchell)

Miembros de la Comunidad: Nicole Hancock and
Michelle Lounsbury

Estudiantes: Tori L., Alexis H., Leah L., and Buddy F.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes